



charlotte averdieck

LOGOPÄDIN

Merkblatt für Verhalten bei Refluxkrankheit der Speiseröhre

- 1) Während der Nacht Hochlagern des Oberkörpers um 20 bis 30 cm (z. B. Bett mit verstellbarem Kopfteil oder durch Unterlegen von Holzklötzen am Kopfende)
- 2) Nicht zu große Essensportionen (möglichst fünf Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen), keine späten Mahlzeiten (letzte Nahrung mindestens zwei, besser drei Stunden vor dem Schlafengehen), in Ruhe essen, gut kauen, aufrechte Haltung.
- 3) Keine fettreichen, eher eiweißreichen Mahlzeiten.
- 4) Vermeiden von Säften aus Zitrusfrüchten oder Tomatensaft.
- 5) Keine beengenden (Taille-machenden) Kleidungsstücke oder Gürtel.
- 6) Nikotinkonsum einschränken.
- 7) Alkoholkonsum weitgehend reduzieren.
- 8) Arbeiten in gebückter Haltung vermeiden.
- 9) Kaffee und Weißwein, aber auch Süßigkeiten, Muskat, Zimt und Pfefferminztee können Sodbrennen provozieren (vgl. Diätanweisungen)

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE UND KLINISCHE LERNTHERAPIE

Robert-Koch-Straße 7a • 80538 München • Tel. 089 / 609 19 01
Bankverbindung: Deutsche Apotheker- und Ärztebank • BLZ 700 906 06 • Kto.Nr. 5957192